

**PROGRAMACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA
E
PROMOCIÓN DE HáBITOS SAUDABLES**

PROGRAMACIÓN 1º ESO

1. ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE E COMPETENCIAS IMPRESCINDIBLES

2. Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe
B1.1. Recoñece e aplica actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, tendo en conta ademais as recomendacións de aseo persoal necesarias para esta.	EFB1.1.1. Recoñece de xeito básico a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.
	EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión de acordo cos contidos que se vaian realizar, seguindo as orientacións dadas.
	EFB1.1.3. Respecta os hábitos de aseo persoal en relación á saúde e a actividade física.
B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, e a participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando con elas e aceptando as súas achegas.	EFB1.2.1. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.
	EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.
	EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do seu nivel de destreza.
B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno próximo.	EFB1.3.1. Coñece e identifica as posibilidades que ofrece o seu contorno próximo para a realización de actividades físico-deportivas.
	EFB1.3.2. Respecta o seu controno e a valora como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.
	EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.

B1.4. Controlar as dificultades e os riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresiva, adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.	EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas propostas que poidan supor un elemento de risco relevante para si mesmo/a ou para as demais persoas.
	EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección no seu contorno.
B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes adecuados á súa idade.	EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.
	EFB1.5.2. Expón e defende traballos sinxelos sobre temas vixentes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.
B1.6. recoñecer os mecanismos básicos de control da intensidade da actividade física para a mellora da súa saúde.	EFB1.6.1. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora da condición física.
	EFB1.7.1. Identifica de xeito básico as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, e lévaas á práctica.
B1.7. Desenvolver as capacidades físicas básicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexixencia no seu esforzo.	EFB1.7.2. Iniciase na participación activa das actividades para a mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.
	EFB1.7.3. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.
	EFB1.7.4. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.

GRAO MÍNIMO DE CONSECUCIÓN DOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE E INDICADORES DE LOGRO

GRAO MINIMO DE CONSECUCION DOS STANDARES	INDICADORES DE LOGRO
1. Realización de xeito autónomo de diferentes exercicios xenéricos de quecemento e de volta á calma: estiramientos, mobilizacións articulares, desprazamentos...	1. Realización dunha ficha de quecemento xeral seguindo as pautas de duración, intensidade, partes, na que se recollan e expliquen varios exercicios.
2. Execución de carreira continua, xogos encaminados á mellora da condición física, exercicios de mellora do tono muscular, estiramientos relacionados coa saúde e a postura corporal.	2.1. Acadar os baremos mínimos nas probas establecidas para a valoración da condición física. 2.2. Identificar e executar axeitadamente estiramientos básicos para os principais grupos musculares: xemelgos, cuádriceps, isquiotibiais, glúteos, lumbar, dorsal, tríceps, bíceps, peitoral, deltoides e trapecio. 2.3. Coñecer e diferenciar as diferentes capacidades físicas básicas en diversas actividades, exercicios e/ou deportes.
3. Execución de habilidades ximnásticas básicas: desprazamentos, equilibrios, saltos, xiros, volteos, habilidades coordinativas (vela...)	3.1. Realizar habilidades gimnásticas requiridas (volteo hacia delante, giro alrededor del eje longitudinal, equilibrio balanza derecha-izquierda, vela....) 3.2. Amosar unha evolución e mellora na execución, control e eficacia das habilidades traballadas.
4. Observación de hábitos de seguridade e hixiene antes, durante e despois das sesións de E.F., indumentaria e equipamento adecuado, coidado e manexo adecuado do material e instalacións.	4.1. Asistir coa equipación axeitada para cada clase de E.F. 4.2. Asearse e mudar a camiseta trala práctica. 4.3. Tratar axeitadamente o material empregado (persoal e do centro) así como as instalacións, favorecendo a súa conservación e durabilidade.
5. Relacionar as diversas intensidades da actividade coa frecuencia cardíaca.	5.1. Coñecer os conceptos relacionados coa F.C. (máxima, repouso...) e os seus valores de referencia. 5.2. Saber tomarse a frecuencia cardíaca coa finalidade de controlar a intensidade do exercicio.

2. Avaliación e cualificación

Avaliación

Procedementos: Neste primeiro curso coincidindo co cambio de etapa e de centro, se procederá a unha avaliación máis minuciosa do alumnado co fin de detectar as necesidades especiais ou problemas de saúde que afecten á práctica deportiva e valorar o nivel de coñecementos e de rendemento motriz co fin de axustar as programacións e as diversas unidades didácticas.

A avaliación realizarase a nivel teórico (coñecementos) e práctico (rendemento).

As **probos prácticos** basearanse en baterías standarizadas, circuitos ou xogos, para o coñecemento do nivel de condición física, de competencia motriz (coordinación, equilibrio, axilidade...) e de destrezas deportivas básicas.

A **nivel teórico** pasarase unha enquisa na que tamén se recollan datos relevantes sobre a saúde do alumnado e da súa experiencia deportiva que poidan condicionar o seu rendemento ou a adquisición das aprendizaxes. Tamén se poderán aplicar test ou postas en común orais.

Cada un dos aspectos a valorar presentará a seguinte porcentaxe en relación á nota:

CONTIDOS PROCEDIMENTAIS	50% (5 puntos)
CONTIDOS CONCEPTUAIS	30 % (3 puntos)
CONTIDOS ACTITUDINAIS	20% (2 puntos)

Sendo totalmente necesario obter **en cada apartado a seguinte cualificación mínima para acadar o aprobado** (do contrario non se opta ó aprobado inda que dé a suma dos puntos):

CONTIDOS PROCEDIMENTAIS:	2 PUNTOS
CONTIDOS CONCEPTUAIS:	1,2 PUNTOS
CONTIDOS ACTITUDINAIS:	1 PUNTO

Con esta medida pretendemos un traballo integral por parte dos alumnos/as, non baseándose naquel aspecto que lle sexa máis doado, que polo xeral tende ser a práctica para aqueles que lles costa estudar, o só a teoría para aqueles con menor competencia e rendemento motor

	<p>Instrumentos: instrumentos cualitativos ou subxectivos: observación directa, diario de clase, control anecdótico...</p> <p>instrumentos cuantitativos ou obxectivos: test, exames teóricos, traballos escritos, listas de control...</p>
<p>Cualificación final e da 3ª avaliación</p>	<p>NOTA FINAL DE CURSO: <u>A nota final do curso será a nota media aritmética das tres avaliacións.</u></p> <p><u>A nota da 3ª avaliación</u> será a media aritmética das notas obtidas na 1ª e na 2ª avaliación a cal sumarase os puntos obtidos da 3ª avaliación xustificadas cos traballos dos alumnos e valorados cun posibel total de tres puntos sempre buscando recuperar a materia pendente e mellorar a cualificación final.</p> <p>En canto a cualificación de competencias, “A competencia motriz, aínda que non está recollida como unha das competencias clave, é fundamental para o desenvolvemento delas...” ,e se centrará neste caso na CCA (aprender a aprender) CSIEE (Sentido de iniciativa e espírito emprendedor) CCEC (Conciencia e expresións culturais) e CD (Competencia dixital)</p>
<p>Proba extraordinaria de setembro</p>	<p>Dado o carácter extraordinario de setembro os parámetros a ter en conta serán sóamente TEÓRICOS E PRÁCTICOS, xa que non é posible avaliar os contidos ACTITUDINAIS.</p> <p>A avaliación e calificación farase a través dun conxunto de probas teóricas e prácticas referidas ós contidos desenvolvimos durante o curso ata a declaración do estado de alarma.</p> <p>* Ditas probas teóricas poden incluír dende exames ata exposición ou presentación de traballos.</p> <p>* As probas prácticas centraranse naquelas levadas a cabo durante o curso, podendo ser modificadas e adaptadas ás circunstancias especiais e extraordinarias da convocatoria.</p> <p>Se informará persoalmente ós alumnos suspensos ó remate das clases en xuño dos traballos ou probas que deben realizar en setembro, se non fose posible, a información se transmitirá a través dos titores ou ben se expondrá nun taboleiro do centro.</p> <p>O baremo de puntuación será o seguinte:</p>

	<p>CONTIDOS PROCEDIMENTAIS 50% (5 puntos) CONTIDOS CONCEPTUAIS 50% (5 puntos)</p> <p>Sendo totalmente necesario obter en cada apartado a cualificación mínima de 2 puntos para obter a facer media e acadar o aprobado.</p>
3. Metodoloxía e actividades do 3º trimestre (recuperación, repaso, reforzo, e no seu caso, ampliación)	
Actividades	Faranse actividades de repaso , de reforzo e recuperación... das que a profesora solicitará aquelas actividades que considere, para facerlles o seguimento persoal do seu traballo co fin de afianzar os contidos dados , recuperar a materia pendente e mellorar a súa cualificación final
Metodoloxía (alumnado con conectividade e sen conectividade):	Se empregarán o Descubrimiento guiado, Resolución de tarefas e Asignación de tarefas.
Materiais e recursos	Apuntes de clase, aportacións da profesora e indagación por parte do alumnado para resolver as tafefas requeridas
4. Información e publicidade	
Información ao alumnado e ás familias	Empregaranse correos persoais ,chamadas telefónicas, a plataforma abalar e a publicación na páxina web do instituto
Publicidade	Publicación obrigatoria na páxina web do centro.

UNIDADES DIDÁCTICAS QUE NO SE IMPARTIRON EN 1º ESO: Forza, Baloncesto, Expresión Corporal, Badminton, Actividades no medio natural e Xogos e deportes tradicionais.

Estas unidades non será necesario recuperalas posto que os seus obxectivos serán impartidos dunha maneira transversal nos vindeiros cursos en moitos casos e noutros impartiranse as propias unidades didácticas

PROGRAMACIÓN 2º ESO

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE E COMPETENCIAS IMPRESCINDIBLES

1. Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe
B1.1. Recoñecer e aplicar actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.	EFB1.1.1.Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.
	EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais da sesión, de xeito básico, tendo en conta os contidos que se vaian realizar.
	EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades, baixo a dirección do/da docente.
B1.2. Recoñecer as posibilidades das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando a eliminación de obstáculos á participación doutras persoas independentemente das súas características, colaborando elas e aceptando as súas achegas.	EFB1.2.1. Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante como no de espectador/a.
	EFB1.2.2. Colabora nas actividades grupais, respectando as achegas das demais persoas e as normas establecidas, e asumindo as súas responsabilidades para a consecución dos obxectivos.
	EFB1.2.3. Respecta as demais persoas dentro do labor de equipo, con independencia do nivel de destreza.
B1.3. Recoñecer as posibilidades que ofrecen as actividades físico-deportivas como formas de lecer activo e de utilización responsable do contorno.	EFB1.3.1. Coñece as posibilidades que ofrece o contorno para a realización de actividades físico-deportivas axeitadas a súa idade.
	EFB1.3.2. Respecta o contorno e valóralo como un lugar común para a realización de actividades físico-deportivas.
	EFB1.3.3. Analiza criticamente as actitudes e os estilos de vida relacionados co tratamento do corpo, as actividades de lecer, a actividade física e o deporte no contexto social actual.
B1.4. Controlar as dificultades e os	EFB1.4.1. Identifica as características das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas

1. Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe
riscos durante a súa participación en actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, analizando as características destas e as interaccións motoras que levan consigo, e adoptando medidas preventivas e de seguridade no seu desenvolvemento.	propostas que poidan supor un elemento de risco para si mesmo/a ou para as demais persoas.
	EFB1.4.2. Describe e pon en práctica os protocolos para activar os servizos de emerxencia e de protección do contorno.
	EFB1.4.3. Adopta as medidas preventivas e de seguridade propias das actividades desenvolvidas durante o ciclo, tendo especial coidado con aquelas que se realizan nun contorno non estable.
B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes.	EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados á súa idade (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.
	EFB1.5.2. Expón e defende traballos elaborados sinxelos sobre temas viventes no contexto social, relacionados coa actividade física ou a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.
B1.6 Recoñecer os factores básicos que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, e aplicarlos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación.	EFB1.6.1. Analiza de xeito básico a implicación das capacidades físicas e as coordinativas nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas traballadas no ciclo.
	EFB1.6.2. Relaciona diferentes tipos de actividade física e alimentación co seu impacto na súa saúde.
	EFB1.6.3. Relaciona as adaptacións orgánicas principais coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e as contraindicacións da práctica deportiva.
	EFB1.6.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora dos principais factores da condición física.
	EFB1.6.5. Aplica con axuda procedementos para autoavaliar os factores da condición física.
	EFB1.6.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.

1. Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe
B1.7. Desenvolver as capacidades físicas máis salientables desde a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexigencia no seu esforzo.	EFB1.7.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.
	EFB1.7.2. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.
	EFB1.7.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.
	EFB1.7.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física saudable, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.

GRAO MÍNIMO DE CONSECUCIÓN DOS STÁNDARES DE APRENDIZAXE E INDICADORES DE LOGRO

GRAO MÍNIMO DE CONSECUCIÓN DOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE	INDICADORES DE LOGRO
1. Execución dos diferentes exercicios e actividades de quecemento e da volta á calma seguindo as pautas xerais para unha correcta execución.	<p>1.1. Realización dunha ficha de quecemento xeral seguindo as pautas de duración, intensidade, partes, na que se recollan e expliquen varios exercicios.</p> <p>1.2. Execución de quecementos de xeito autónomo durante as clases, diferenciando as diferentes partes do mesmo, identificando exercicios, estiramientos para os diferentes músculos, seguindo as pautas de progresión, intensidade e correcta execución.</p> <p>1.3. Execución de xeito autónomo de estiramientos e exercicios na volta á calma.</p>
2. Realización de xogos e actividades relacionadas coa condición física: resistencia aeróbica (carreira continua, adestramento total...) flexibilidade (exercicios estáticos e dinámicos...)	<p>2.1. Acadar os baremos mínimos nas probas establecidas para a valoración da condición física.</p> <p>2.2. Identificar e executar axeitadamente estiramientos básicos para os principais grupos musculares: xemelgos, cuádriceps, isquiotibiais,</p>

	<p>glúteos, lumbar, dorsal, tríceps, bíceps, peitoral, deltoides e trapecio.</p> <p>2.3. Coñecer e diferenciar as diferentes capacidades físicas básicas en diversas actividades, exercicios e/ou deportes.</p>
<p>3. Execución de habilidades ximnásticas : desprazamentos, equilibrios, saltos, xiros, volteos sobre colchoneta, equilibrio invertido, voltereta rusa, habilidades coordinativas (vela, rueda lateral...),</p>	<p>3.1. Realizar habilidades gimnásticas requeridas (volteo hacia delante, volteo hacia atrás, giro alrededor del eje longitudinal, equilibrio balanza derecha-izquierda, vela, voltereta rusa, equilibrio invertido, rueda lateral...).</p> <p>3.2. Amosar unha evolución e mellora na execución, control e eficacia das habilidades traballadas.</p> <p>3.3. Executar con corrección e seguindo os patróns motrices os diferentes xestos técnicos e deportivos traballados.</p> <p>3.3. Amosar unha mellora no control, execución, eficacia... das habilidades traballadas</p>
<p>4. Valoración dos efectos de traballo da resistencia aeróbica, velocidade e da flexibilidade sobre a saúde.</p>	<p>4. Recoñecer e identificar a nivel teórico os beneficios e efectos que teñen as diferentes capacidades físicas sobre o desenvolvemento e sobre a saúde.</p>
<p>5. Execución das técnicas básicas das modalidades de atléticas de valos, velocidade e relevos.</p>	<p>5.1. Execución da técnica de carreira de valos.</p> <p>5.2. Execución da técnica de carreira de relevos: transferencia do testigo, carreira de velocidade...</p> <p>5.3. Control e concienciación das fases da carreira e marcha.</p> <p>5.4. Asimilación de exercicios básicos para a mellora da técnica de carreira.</p> <p>5.5. Control e corrección dos segmentos corporales no patrón motriz de carreira: mellora da técnica</p>
<p>6. Coñecemento e execución global dos aspectos técnico táctico e regulamentarios do fútbol 7: manexo do balón derecha izquierda, pases e recepcións, ataque e defensa...</p>	<p>6.1. Executar as acción técnico-tácticas básicas del fútbol: manexo do balón, pases e recepción seguindo os patróns técnicos de execución así como acción de ataque-defensa.</p> <p>6.2. Superar os circuitos e as diferentes probas prácticas de fútbol de acordo cos baremos de técnica e tempo establecidos, amosando unha mellora no control, execución, eficacia... nas habilidades</p>

	<p>requeridas.</p> <p>6.3. Coñecer as partes e liñas do campo de xogo.</p> <p>6.4. Coñecer a orixe, historia e evolución do fútbol</p> <p>6.5. Práctica de diversos xogos modificados y de situacións adaptadas al fútbol que induzcan a la aplicación de las habilidades específicas y de las decisiones estratégicas básicas</p>
<p>7. Observación dos hábitos de seguridade e hixiene antes, durante e despois da sesión de E.F.: equipamento e indumentaria axeitada, aseo, coidado e manexo axeitado do material e das instalacións.</p>	<p>7.1. Asistir coa equipación axeitada para cada clase de E.F. de acordo coa actividade a realizar.</p> <p>7.2. Asearse e mudar a camiseta trala práctica.</p> <p>7.3. Tratar axeitadamente o material empregado (persoal e do centro) así como as instalacións, favorecendo a súa conservación e durabilidade.</p>

UNIDADES DIDÁCTICAS QUE NON SE IMPARTIRON EN 2º ESO: Forza, Minivolei, Expresión Corporal, Hockei, Fútbol, e actividades no Medio Natural.

Estas unidades non será necesario recuperalas posto que os seus obxectivos serán impartidos dunha maneira transversal nos vindeiros cursos en moitos casos e noutros impartiranse as propias unidades didácticas

2. Avaliación e cualificación	
Avaliación	<p>Procedementos: Neste primeiro curso coincidindo co cambio de etapa e de centro, se procederá a unha avaliación máis minuciosa do alumnado co fin de detectar as necesidades especiais ou problemas de saúde que afecten á práctica deportiva e valorar o nivel de coñecementos e de rendemento motriz co fin de axustar as programacións e as diversas unidades didácticas.</p> <p>A avaliación realizarase a nivel teórico (coñecementos) e práctico (rendemento).</p> <p>As probos prácticos basearanse en baterías estandarizadas, circuitos ou xogos, para o coñecemento do nivel de condición física, de competencia motriz (coordinación, equilibrio, axilidade...) e de destrezas deportivas básicas.</p> <p>A nivel teórico pasarase unha enquisa na que tamén se recollan datos relevantes sobre a saúde do alumnado e da súa experiencia deportiva que poidan condicionar o seu rendemento ou a adquisición das aprendizaxes. Tamén se poderán aplicar test ou postas en común orais.</p>

	<p>Cada un dos aspectos a valorar presentará a seguinte porcentaxe en relación á nota:</p> <p>CONTIDOS PROCEDIMENTAIS 50% (5 puntos) CONTIDOS CONCEPTUAIS 30 % (3 puntos) CONTIDOS ACTITUDINAIS 20% (2 puntos)</p> <p>Sendo totalmente necesario obter en cada apartado a seguinte cualificación mínima para acadar o aprobado (do contrario non se opta ó aprobado inda que dé a suma dos puntos):</p> <p>CONTIDOS PROCEDIMENTAIS: 2 PUNTOS CONTIDOS CONCEPTUAIS: 1,2 PUNTOS CONTIDOS ACTITUDINAIS: 1 PUNTO</p> <p>Con esta medida pretendemos un traballo integral por parte dos alumnos/as, non baseándose naquel aspecto que lle sexa máis doado, que polo xeral tende ser a práctica para aqueles que lles costa estudar, o só a teoría para aqueles con menor competencia e rendemento motor</p> <p><u>Instrumentos:</u> instrumentos cualitativos ou subxectivos: observación directa, diario de clase, control anecdótico...</p> <p>instrumentos cuantitativos ou obxectivos: test, exames teóricos, traballos escritos, listas de control...</p>
<p>Cualificación final e da 3ª avaliación</p>	<p>NOTA FINAL DE CURSO: <u>A nota final do curso será a nota media aritmética das tres avaliacións.</u></p> <p><u>A nota da 3ª avaliación</u> será a media aritmética das notas obtidas na 1ª e na 2ª avaliación a cal sumárase os puntos obtidos da 3ª avaliación xustificadas cos traballos dos alumnos e valorados cun posíbel total de tres puntos sempre buscando recuperar a materia pendente e mellorar a cualificación final.</p> <p>En canto a cualificación de competencias, “A competencia motriz, aínda que non está recollida como unha das competencias clave, é fundamental para o desenvolvemento delas...” ,e se centrará neste caso na CCA (aprender a aprender) CSIEE (Sentido de iniciativa e espírito emprendedor) CCEC (Conciencia e expresións culturais) e CD (Competencia dixital)</p>

Proba extraordinaria de setembro	<p>Dado o carácter extraordinario de setembro os parámetros a ter en conta serán sóamente TEÓRICOS E PRÁCTICOS, xa que non é posible avaliar os contidos ACTITUDINAIS.</p> <p>A avaliación e calificación farase a través dun conxunto de probas teóricas e prácticas referidas ós contidos desenvolvimos durante o curso ata a declaración do estado de alarma.</p> <p>* Ditas probas teóricas poden incluír dende exames ata exposición ou presentación de traballos.</p> <p>* As probas prácticas centraranse naquelas levadas a cabo durante o curso, podendo ser modificadas e adaptadas ás circunstancias especiais e extraordinarias da convocatoria.</p> <p>Se informará persoalmente ós alumnos suspensos ó remate das clases en xuño dos traballos ou probas que deben realizar en setembro, se non fose posible, a información se transmitirá a través dos tutores ou ben se expoñerá nun taboleiro do centro.</p> <p>O baremo de puntuación será o seguinte:</p> <p style="padding-left: 40px;">CONTIDOS PROCEDIMENTAIS 50% (5 puntos) CONTIDOS CONCEPTUAIS 50% (5 puntos)</p> <p>Sendo totalmente necesario obter en cada apartado a cualificación mínima de 2 puntos para obter a facer media e acadar o aprobado</p>
---	---

3. Metodoloxía e actividades do 3º trimestre (recuperación, repaso, reforzo, e no seu caso, ampliación)	
Actividades	Faranse actividades de repaso, de reforzo e recuperación... das que a profesora solicitará aquelas actividades que considere, para facerlles o seguimento persoal do seu traballo co fin de afianzar os contidos dados, recuperar a materia pendente e mellorar a súa cualificación final
Metodoloxía (alumnado con conectividade e sen conectividade):	Se empregarán o Descubrimento guiado, Resolución de tarefas e Asignación de tarefas.
Materiais e recursos	Apuntes de clase, aportacións da profesora e indagación por parte do alumnado para resolver as tarefas requiridas

4. Información e publicidade

Información ao alumnado e ás familias	Empregaranse correos persoais ,chamadas telefónicas, a plataforma Abalar e a publicación na páxina web do instituto
Publicidade	Publicación obrigatoria na páxina web do centro.

PROGRAMACIÓN DE 3º ESO

1. CONTRIBUCIÓN AO DESENVOLVEMENTO DE COMPETENCIAS CLAVE E ESTÁNDARES DE APRNDIZAXE.

Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe
B1.1. Desenvolver actividades propias de cada fase da sesión de actividade física, en relación coas súas características.	EFB1.1.1. Relaciona a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados.
	EFB1.1.2. Prepara e realiza quecementos e fases finais de sesión de acordo co contido que se vaia realizar, de forma autónoma e habitual
	EFB1.1.3. Prepara e pon en práctica actividades para a mellora das habilidades motoras en función das propias dificultades.
B1.5. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, analizar e seleccionar información salientable, elaborando documentos propios, e facendo exposicións e argumentacións destes.	EFB1.5.1. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios (texto, presentación, imaxe, vídeo, son, etc.), como resultado do proceso de procura, análise e selección de información salientable.
B3.1. Recoñecer os factores que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física, aplicándoos á propia práctica, en relación coa saúde e a alimentación.	EFB3.1.3. Relaciona as adaptacións orgánicas coa actividade física sistemática, así como coa saúde e os riscos e contraindicacións da práctica deportiva.
	EFB3.1.4. Adapta a intensidade do esforzo controlando a frecuencia cardíaca correspondente ás marxes de mellora de diferentes factores da condición física.
	EFB3.1.6. Identifica as características que deben ter as actividades físicas para ser consideradas saudables, adoptando unha actitude crítica fronte ás prácticas que teñen efectos negativos para a saúde.
B3.2. Desenvolver as capacidades físicas de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoexigencia no seu esforzo.	EFB3.2.1. Participa activamente na mellora das capacidades físicas básicas desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento.
	EFB3.2.2. Alcanza niveis de condición física acordes ao seu momento de

Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe
	desenvolvemento motor e ás súas posibilidades.
	EFB3.2.3. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións.
	EFB3.2.4. Analiza a importancia da práctica habitual de actividade física para a mellora da propia condición física, relacionando o efecto desta práctica coa mellora da calidade de vida.

GRAO MÍNIMO DE CONSECUCIÓN DOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE E INDICADORES DE LOGRO.

GRAO MÍNIMO DE CONSECUCIÓN DOS STÁNDARES	INDICADORES DE LOGRO
<p>1) Realización de xeito autónomo de quecementos xerais e específicos, seguindo as pautas explicadas e reaalizando diferentes exercicios de estiramentos, movilizacións articulares e activación cardio-respiratoria.</p> <p>2) Realización de xeito autónomo de estiramentos e actividades propias da volta á calma.</p>	<p>1. Execución de quecementos de xeito autónomo durante as clases, diferenciando as diferentes partes do mesmo, identificando exercicios, estiramentos para os diferentes músculos, seguindo as pautas de progresión, intensidade e correcta execución. (Realización ficha quecemento).</p> <p>1.1. Identificar e executar estiramentos de quecemento para cada un dos principais músculos: xemelgos, isquiotibiais, cuádriceps, glúteos, lumbares, trapecio, peitoral, deltoides, tríceps, aductores.</p> <p>1.2. Execución observando os niveis axeitados de intensidade para cada parte.</p> <p>2.1. diferenciar as características dos estiramentos que se realizan no quecemento en relación cos que se realizan na volta á calma, en canto duración, intensidade, execución...</p>
<p>3) Aplicación e práctica dos diferentes principios e métodos de adestramento da resistencia aeróbica: carreira continua, fartlek, adestramento total... e da flexibilidade: adestramento activo, pasivo...</p>	<p>3.1. Acadar os baremos mínimos nas probas establecidas para a valoración da condición física: course navette e carreira continúa de a lo menos 20 minutos.</p> <p>3.2. Identificar e executar axeitadamente estiramentos</p>

	<p>activos e pasivos básicos para o desenvolvemento da flexibilidade dos principais grupos musculares: xemelgos, cuádriceps, isquiotibiais, glúteos, lumbar, dorsal, tríceps, bíceps, peitoral, deltoides e trapecio.</p> <p>3.3. Identificar e relacionar os diferentes valores da frecuencia cardiaca cos diferentes tipos de resistencia.</p> <p>3.4. Coñecer os valores de referencia no traballo e mellora da resistencia: f.c. de repouso, f.c. máxima, fórmulas de cálculo da f.c. máx...</p> <p>3.5. Regular a intensidade do esforzó a través da frecuencia cardiaca.</p> <p>3.6. O pulsómetro como instrumento de traballo no desenvolvemento da resistencia.</p>
4) Coñecemento dos efectos do traballo da resistencia e flexibilidade sobre a saúde.	4.1. Efectos sobre os diferentes sistemas e órganos.
5) Observación de hábitos de seguridade e hixiene antes, durante y despóis da sesión de E.F: indumentaria e equipamento adecuado, aseo, manexo e coidado do material e instalacións.	<p>5.1. Asistir coa equipación axeitada para cada clase de E.F.</p> <p>5.2. Asearse e mudar a camiseta trala práctica.</p> <p>5.3. Tratar axeitadamente o material empregado (persoal e do centro) así como as instalacións, favorecendo a súa conservación e durabilidade.</p>
6) Aplicación e control de ó menos unha técnica de relaxación que implique o traballo da respiración.	6.1. Realización das técnicas de relaxación e respiración en actitude de interiorización.
7) Valoración e coñecemento que teñen sobre a saúde e o rendemento depeortivo a alimentación: pirámide alimenticia, gasto enerxético, nutrientes... pautas para unha alimentación saudable...	<p>7.1. Identificar e diferenciar as funcións dos principios da alimentación e a súa relación e necesidades coa actividade física.</p> <p>7.2. Coñecer os principios da alimentación saudable.</p> <p>7.3. Coñecer a función da pirámide alimenticia e os conceptos de gasto enerxético e metabolismo basal.</p> <p>7.4. Aplicar na práctica os conceptos anteriores na elaboración de menús saudables.</p>

2. AVALIACIÓN E CUALIFICACIÓN

2.1. PROCEDIMENTOS

A partir da declaración do estado de alarma a comunicación das diversas tarefas farase a través da plataforma Abalar, Aula Virtual do centro e se fose preciso vía correo electrónico particular ou incluso telefónica.

2.2. INSTRUMENTOS

Traballos individuáis escritos, cuestionarios, resumes , traballo de investigación e recompilación de información...

A cualificación da 3ª avaliación será a media aritmética das 1ª e 2ª avaliación á que se lle poderá sumar ata un máximo de 3 puntos a través das diversas actividades de reforzo e ampliación que se lles ofertará ao alumnado.

En canto a cualificación de competencias, *“A competencia motriz, aínda que non está recollida como unha das competencias clave, é fundamental para o desenvolvemento delas...”*, e se centrará neste caso na CCA (aprender a aprender) CSIEE (Sentido de iniciativa e espírito emprendedor) CCEC (Conciencia e expresións culturais) e CD (Competencia dixital)

2.3. CUALIFICACIÓN FINAL

A cualificación final será a media aritmética da nota obtida nas 3 avaliacións.

2.4. PROBA EXTRAORDINARIA DE SETEMBRO

Constará dun exame teórico e outro práctico das U.D. traballadas exclusivamente antes do estado de alarma, e en caso de obter aprobado (5 puntos en cada unha das partes, teórica e práctica)

2.5. ALUMNADO DE MATERIA PENDENTE

Este curso non temos alumnado con materia pendente.

3. METODOLOXÍA E ACTIVIDADES DO 3º TRIMESTRE

3.1. ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN:

Realizar traballos e tarefas de investigación, análise, recopilación de datos e información sobre a alimentación, nutrición e a súa relación coa saúde e o exercicio físico/deporte.

A nota máxima obtida será de 3 puntos.

3.2. ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN:

3.2.1. ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN DA 1ª AVALIACIÓN

(3ºB E 3º PMAR, xa que non puideron facer o exame teórico de recuperación da 1ª avaliación)

- Realizar un cuestionario sobre aspectos teóricos sobre a resistencia traballados e explicados en clase e recollidos nos apuntes. A nota máxima obtida será de 5 puntos.

3.2.2. ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN DA 2ª AVALIACIÓN

1. Realizar unha ficha de quecemento específico para un deporte/actividade concreta seguindo as pautas traballadas e explicadas en clase e recollidas nos apuntes. A nota máxima obtida será de 5 puntos
2. Realizar unha ficha de estiramientos para o adestramento de flexibilidade seguindo as pautas traballadas e explicadas en clase e recollidas nos apuntes. A nota máxima obtida será de 5 puntos

3.2. METODOLOXÍA (ALUMNADO CON E SIN CONECTIVIDADE)

A partir da declaración do estado de alarma a comunicación das diversas tarefas farase a través da plataforma abalar. Se se detectase algún caso de desconexión no alumnado se comunicaría ao equipo directivo para tratar de solucionarlo. Calquer outro medio de comunicación (teléfono, wass...) en caso de ser necesario.

3.3. MATERIAIS E RECURSOS.

Apuntes xa traballados antes da declaración do estado de emerxencia e a súa búsqueda e investigación nas redes.

4. UNIDADES DIDÁCTICAS NON TRABALLADAS

Sendo en E.F. a meirande das U.D. un medio máis ca un fin (contidos) en si mesmas para acadar os obxectivos, as U.D. non traballadas neste curso: ATLETISMO, ACROSPORT, XOGOS DE ORIENTACIÓN E PISTAS DE RASTREXO, E XOGOS POPULARES, poden ter perfectamente o seu desenvolvemento en obxectivos na programación de 4º da ESO a través das U.D. plantexadas para ese curso.

Únicamente a U.D. de ALIMENTACIÓN E ACTIVIDADE FÍSICA, sería a que polos seus contidos específicos si habería que incluír na modificación da programación para 4º de ESO no curso vindeiro.

PROGRAMACIÓN 4º ESO

1. CONTRIBUCIÓN AO DESENVOLVEMENTO DE COMPETENCIAS CLAVE E ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE.

Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe
<p>B1.1. Deseñar e realizar as fases de activación e recuperación na práctica de actividade física considerando a intensidade dos esforzos.</p>	<p>EFB1.1.1. Analiza a actividade física principal da sesión para establecer as características que deben ter as fases de activación e de volta á calma.</p> <p>EFB1.1.2. Selecciona os exercicios ou as tarefas de activación e de volta á calma dunha sesión, atendendo á intensidade ou á dificultade das tarefas da parte principal.</p> <p>EFB1.1.3. Realiza exercicios ou actividades nas fases inicial e final de algunha sesión, de xeito autónomo, acorde co seu nivel de competencia motriz.</p>
<p>B1.3. Analizar criticamente o fenómeno deportivo discriminando os aspectos culturais, educativos, integradores e saudables dos que fomentan a violencia, a discriminación ou a competitividade mal entendida.</p>	<p>EFB1.3.3. Mantén unha actitude crítica cos comportamentos antideportivos, tanto desde o papel de participante como desde o de espectador/a.</p>
<p>B1.4. Asumir a responsabilidade da propia seguridade na práctica de actividade física, tendo en conta os factores inherentes á actividade e prevendo as consecuencias que poidan ter as actuacións pouco coidadosas sobre a seguridade das persoas participantes.</p>	<p>EFB1.4.3. Describe os protocolos que deben seguirse ante as lesións, os accidentes ou as situacións de emerxencia máis frecuentes producidas durante a práctica de actividades físico-deportivas.</p>
<p>B1.6. Utilizar eficazmente as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe, para procurar, seleccionar e valorar informacións relacionadas cos contidos do curso, comunicando os resultados e as conclusións no soporte máis adecuado.</p>	<p>EFB1.6.1. Procura, procesa e analiza criticamente informacións actuais sobre temáticas vinculadas á actividade física e a corporalidade, utilizando recursos tecnolóxicos.</p> <p>EFB1.6.2. Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para afondar sobre contidos do curso, realizando valoracións críticas e argumentando as súas conclusións.</p> <p>EFB1.6.3. Comunica e comparte información e ideas nos soportes e nos contornos apropiados.</p>

Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe
B3.1. Argumentar a relación entre os hábitos de vida e os seus efectos sobre a condición física, aplicando os coñecementos sobre actividade física e saúde.	EFB3.1.1. Demostra coñecementos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable e os beneficios que proporcionan á saúde individual e colectiva.
	EFB3.1.2. Relaciona exercicios de tonificación e flexibilización coa compensación dos efectos provocados polas actitudes posturais inadecuadas máis frecuentes.
B3.2. Mellorar ou manter os factores da condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas ao seu nivel e identificando as adaptacións orgánicas e a súa relación coa saúde.	EFB3.2.1. Valora o grao de implicación das capacidades físicas na realización dos tipos de actividade física.
	EFB3.2.2. Practica de forma regular, sistemática e autónoma actividades físicas co fin de mellorar as condicións de saúde e calidade de vida.
	EFB3.2.3. Aplica os procedementos para integrar nos programas de actividade física a mellora das capacidades físicas básicas, cunha orientación saudable e nun nivel adecuado ás súas posibilidades.
	EFB3.2.4. Valora a súa aptitude física nas súas dimensións anatómica, fisiolóxica e motriz, relacionándoas coa saúde.

GRAO MÍNIMO DE CONSECUCIÓN DOS STÁNDARES DE APRENDIZAXE E INDICADORES DE LOGRO.

GRAO MINIMO DE CONSECUCIÓN DOS STANDARES	INDICADORES DE LOGRO
1) Realización de quecementos específicos e de actividades de volta á calma seguindo as pautas explicadas e realizando diferentes exercicios de estiramentos, movilizacións articulares e activación e recuperación cardio-respiratoria.	<p>1. Execución de quecementos específicos de xeito autónomo durante as clases, diferenciando as diferentes partes do mesmo, seguindo as pautas de progresión, intensidade e correcta execución. (Realización ficha de quecemento específica).</p> <p>1.1. Identificar e executar estiramentos de quecemento para cada un dos principais músculos: xemelgos, isquiotibiais, cuádriceps, glúteos, lombares, trapecio, peitoral, deltoides, tríceps, aductores.</p> <p>1.2. Execución observando os niveis axeitados de intensidade para cada parte.</p>

	<p>1.3. Identificar, executar e seleccionar diferentes exercicios específicos de quecemento en función dos obxectivos da parte principal da sesión.</p> <p>1.4. Diferenciar as características dos estiramientos do quecemento e de volta á calma en canto a duración, intensidade, execución...</p>
<p>2) Aplicación e práctica dos diferentes principios e métodos de adestramento da resistencia forza (autocargas, parellas, multisaltos, multilanzamentos, isometría, sobrecargas...) e da flexibilidade (activo, pasivo..)</p>	<p>2.1. Acadar os baremos mínimos nas probas establecidas para a valoración da condición física.</p> <p>2.2. Identificar e executar axeitadamente estiramientos activos e pasivos básicos para o desenvolvemento da flexibilidade dos principais grupos musculares: xemelgos, cuádriceps, isquiotibiais, glúteos, lumbar, dorsal, tríceps, bíceps, peitoral, deltoides e trapecio.</p> <p>2.3. Realizar os diferentes sistemas de adestramento de flexibilidade observando os principios de intensidade e duración.</p> <p>2.4. Identificar diferentes exercicios para a mellora da forza, discernindo neles o sistema de adestramento empregado, tipo de forza desenvolvido, tipo de contracción muscular requerida e músculos traballados.</p>
<p>3) Coñecemento dos efectos do traballo da forza e flexibilidade sobre a saúde. E rendemento deportivo.</p>	<p>3.1. Efectos sobre os diferentes sistemas e órganos.</p> <p>3.2. Importancia do traballo da forza e flexibilidade na saúde e rendemento deportivo.</p>
<p>4) Coñecemento de bases teóricas sobre a fisioloxía da forza.</p>	<p>4.1. Coñecemento do concepto de cadea cinética e das diferentes función que teñen os músculos na realización dos movementos..</p> <p>4.2. Identificación e coñecemento das diferentes tipos de forza e a súa clasificación.</p> <p>4.3. identificación e recoñecemento dos diferentes tipos de contracción muscular.</p>
<p>5) Observación de hábitos de seguridade e hixiene antes, durante y despóis da sesión de E.F: indumentaria e equipamento adecuado, aseo, manexo e coidado do material e instalacións.</p>	<p>5.1. Asistir coa equipación axeitada para cada clase de E.F.</p> <p>5.2. Asearse e mudar a camiseta trala práctica.</p> <p>5.3. Tratar axeitadamente o material empregado (persoal e do centro) así como as instalacións, favorecendo a súa conservación e durabilidade.</p>
<p>6) Aplicación e práctica dos diferentes principios e métodos de</p>	<p>6.1. Acadar os baremos mínimos nas probas establecidas para a</p>

<p>adestramento da resistencia aeróbica: carreira continua, fartlek, adestramento total... e da flexibilidade: adestramento activo, pasivo...</p>	<p>valoración da condición física: course navette e carreira contínua de a lo menos 20 minutos.</p> <p>6.2. Identificar e executar axeitadamente estiramientos activos e pasivos básicos para o desenvolvemento da flexibilidade dos principais grupos musculares: xemelgos, cuádriceps, isquiotibiais, glúteos, lumbar, dorsal, tríceps, bíceps, peitoral, deltoides e trapecio.</p> <p>6.3. Identificar e relacionar os diferentes valores da frecuencia cardiaca cos diferentes tipos de resistencia.</p> <p>6.4. Coñecer os valores de referencia no traballo e mellora da resistencia: f.c. de repouso, f.c. máxima, fórmulas de cálculo da f.c. máx...</p> <p>6.5. Regular a intensidade do esforzó a través da frecuencia cardiaca.</p> <p>6.6. O pulsómetro como instrumento de traballo no desenvolvemento da resistencia.</p>
<p>7) Valoración da importancia das nocións básicas de primeiros auxilios e socorrismo.</p>	<p>7.1. Coñecemento dos principios e pasos básicos de actuación no auxilio.</p> <p>7.2. Coñecemento das manobras de reanimación e de Hemlich.</p> <p>7.3. Identificación e coñecemento das pautas de intervención ante lesión común: golpes, feridas, queimaduras, golpes de calor, fracturas e esquinces.. e outras.</p>
<p>8) Aplicación e control de ó menos unha técnica de relaxación que implique o traballo da respiración.</p>	<p>8.1. Realización das técnicas de relaxación e respiración en actitude de interiorización.</p>
<p>9) Valoración e coñecemento que teñen sobre a saúde e o rendemento depeortivo a alimentación: pirámide alimenticia, gasto enerxético, nutrientes... pautas para unha alimentación saudable...</p>	<p>9.1. Identificar e diferenciar as funcións dos principios da alimentación e a súa relación e necesidades coa actividade física.</p> <p>9.2. Coñecer os principios da alimentación saudable.</p> <p>9.3. Coñecer a función da pirámide alimenticia e os conceptos de gasto enerxético e metabolismo basal.</p> <p>9.4. Aplicar na práctica os conceptos anteriores na elaboración de menús saudables.</p>

2. AVALIACIÓN E CUALIFICACIÓN

2.1. PROCEDIMENTOS

A partir da declaración do estado de alarma a comunicación das diversas tarefas farase a través da plataforma Abalar, Aula Virtual do centro e se fose preciso vía correo electrónico particular ou incluso telefónica.

2.2. INSTRUMENTOS

Traballos individuais escritos, cuestionarios, resumes , traballo de investigación e recompilación de información...

A cualificación da 3ª avaliación será a media aritmética das 1ª e 2ª avaliación á que se lle poderá sumar ata un máximo de 3 puntos a través das diversas actividades de reforzo e ampliación que se lles ofertará ao alumnado.

En canto a cualificación de competencias, *“A competencia motriz, aínda que non está recollida como unha das competencias clave, é fundamental para o desenvolvemento delas...”*, e se centrará neste caso na CCA (aprender a aprender) CSIEE (Sentido de iniciativa e espírito emprendedor) CCEC (Conciencia e expresións culturais) e CD (Competencia dixital)

2.3. CUALIFICACIÓN FINAL

A cualificación final será a media aritmética da nota obtida nas 3 avaliacións.

2.4. PROBA EXTRAORDINARIA DE SETEMBRO

Constará dun exame teórico e outro práctico das U.D. traballadas exclusivamente antes do estado de alarma, e en caso de obter aprobado (5 puntos en cada unha das partes, teórica e práctica)

2.5. ALUMNADO DE MATERIA PENDENTE

Este curso non temos alumnado con materia pendente.

3. METODOLOXÍA E ACTIVIDADES DO 3º TRIMESTRE

3.1. ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN:

- Realizar traballos e tarefas de investigación, análise, recopilación de datos e información sobre a alimentación, nutrición e a súa relación coa saúde e o exercicio físico/deporte.

A nota máxima obtida será de 3 puntos.

3.2. ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN DA 2ª AVALIACIÓN. Non se inclúen actividades de recuperación da 1ª avaliación xa que estas xa se realizaron.

- Realizar unha ficha de quecemento específico e personalizado para un adestramento de forza seguindo as pautas explicadas e traballadas na clase e recollidas nos apuntes. A nota máxima obtida será de 3 puntos.
- Realizar unha ficha cun adestramento específico e personalizado de forza seguindo aa pautas explicadas e traballadas en clase e recollidas nos apuntes. A nota máxima obtida será de 7 puntos.

3.2. METODOLOXÍA (ALUMNADO CON E SIN CONECTIVIDADE)

A partir da declaración do estado de alarma a comunicación das diversas tarefas farase a través da plataforma abalar. Se se detectase algún caso de desconexión no alumnado se comunicaría ao equipo directivo para tratar de solucionarlo. Calquer outro medio de comunicación (teléfono, wass...) en caso de ser necesario.

3.3. MATERIAÍS E RECURSOS.

Apuntes xa traballados antes da declaración do estado de emerxencia e a súa búsqueda e investigación nas redes.

4. UNIDADES DIDÁCTICAS NON TRABALLADAS

Sendo 4º da ESO un curso de fin de etapa, as U.D. non traballadas neste curso: SALTO DE COMBA, VOLEIBOL, MITOS E FALSAS CRENZAS SOBRE A ACTIVIDADE FÍSICA E O DEPORTE E XOGOS POPULARES, non se poderán desenvolver ou reforzar no curso seguinte.

PROGRAMACIÓN 1º BACHARELATO

1. CRITERIOS DE AVALIACIÓN E ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE.

Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe
Bloque 1. Contidos comúns en Educación Física	
<p>B1.1. Valorar a actividade física desde a perspectiva da saúde, a satisfacción, a autosuperación e as posibilidades de interacción social e de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interese, respecto, esforzo e cooperación na práctica da actividade física</p>	<p>EFB1.1.2. Adopta unha actitude crítica ante as prácticas de actividade física que teñen efectos negativos para a saúde individual ou colectiva, e ante os fenómenos socioculturais relacionados coa corporalidade e os derivados das manifestacións deportivas.</p>
<p>B1.2. Controlar os riscos que pode xerar a utilización dos equipamentos, o contorno e as propias actuacións na realización das actividades físico-deportivas e artístico-expresivas, actuando de forma responsable no seu desenvolvemento, tanto individualmente como en grupo.</p>	<p>EFB1.2.2. Usa os materiais e os equipamentos atendendo ás súas especificacións técnicas.</p> <p>EFB1.2.3. Ten en conta o nivel de cansazo como un elemento de risco na realización de actividades que requiren atención ou esforzo.</p>
<p>B1.3. Amosar un comportamento persoal e social responsable respectándose a si mesmo/a, ás outras persoas e o contorno, no marco da actividade física.</p>	<p>EFB1.3.1. Respecta as regras sociais e o contorno en que se realizan as actividades físico-deportivas.</p> <p>EFB1.3.2. Facilita a integración doutras persoas nas actividades de grupo, animando á súa participación e respectando as diferenzas.</p>
<p>B1.4. Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación para mellorar o seu proceso de aprendizaxe, aplicando criterios de fiabilidade e eficacia na utilización de fontes de información e participando en ámbitos colaborativos con intereses comúns.</p>	<p>EFB1.4.1. Aplica criterios de procura de información que garantan o acceso a fontes actualizadas e rigorosas na materia.</p>

Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe
Bloque 3. Actividade física e saúde	
<p>B3.1. Mellorar ou manter os factores da condición física e as habilidades motoras cun enfoque cara á saúde, considerando o propio nivel e orientándoos cara ás súas motivacións e cara a posteriores estudos ou ocupacións.</p>	<p>EFB3.1.1. Integra os coñecementos sobre nutrición e balance enerxético nos programas de actividade física para a mellora da condición física e saúde</p>
	<p>EFB3.1.2. Incorpora na súa práctica os fundamentos posturais e funcionais que promoven a saúde.</p>
	<p>EFB3.1.3. Utiliza de forma autónoma as técnicas de activación e de recuperación na actividade física.</p>
	<p>EFB3.1.4. Alcanza os seus obxectivos de nivel de condición física dentro das marxes saudables, asumindo a responsabilidade da posta en práctica do seu programa de actividades.</p>
<p>B3.2. Planificar, elaborar e pór en práctica un programa persoal de actividade física que incida na mellora e no mantemento da saúde, aplicando os sistemas de desenvolvemento das capacidades físicas implicadas, tendo en conta as súas características e nivel inicial, e avaliando as melloras obtidas.</p>	<p>EFB3.2.1. Aplica os conceptos aprendidos sobre as características que deben cumprir as actividades físicas cun enfoque saudable á elaboración de deseños de prácticas en función das súas características e dos seus intereses persoais.</p>
	<p>EFB3.2.2. Avalía as súas capacidades físicas e coordinativas considerando as súas necesidades e motivacións, e como requisito previo para a planificación da súa mellora.</p>
	<p>EFB3.2.3. Concreta as melloras que pretende alcanzar co seu programa de actividade.</p>
	<p>EFB3.2.4. Elabora e leva á práctica o seu programa persoal de actividade física, conxugando as variables de</p>

Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe
	frecuencia, volume, intensidade e tipo de actividade.

GRAO MÍNIMO DE CONSECUCIÓN DOS STÁNDARES DE APRENDIZAXE E INDICADORES DE LOGRO.

GRAO MÍNIMO DE CONSECUCIÓN DOS STÁNDARES DE APRENDIZAXE	INDICADORES DE LOGROS
<p>1. Aplicación e coñecemento dos principios e sistemas de adestramento das diferentes capacidades físicas básicas, sendo capaces de diseñar quecementos específicos e voltas á calma seguindo pautas, obxectivos...</p>	<p>1.1. Executar de xeito autónomo quecementos específicos e voltas á calma.</p> <p>1.2. Identificar e executar estiramientos de quecemento e de volta a calma e de desenvolvemento da flexibilidade para cada un dos principais músculos: xemelgos, isquiotibiais, cuádriceps, glúteos, lombares, trapecio, peitoral, deltoides, tríceps, adutores e psoas.</p> <p>1.3. Coñecer as vías enerxéticas que interveñen nas diferentes actividades deportivas.</p> <p>1.4. Acadar os niveis mínimos nos baremos establecidos para o desenvolvemento e avaliación das diferentes capacidades físicas básicas.</p> <p>1.5. Coñecer os principais sistemas de adestramento para cada unha das capacidades físicas básicas, así como os efectos do seu desenvolvemento na saúde e no rendemento deportivo.</p> <p>1.6. Aplicar os conceptos da frecuencia cardíaca para o control do exercicio físico e dos diferentes sistemas de adestramento.</p> <p>1.7. Coñecer a funcións e usos do pulsómetro na mellora e control da condición física.</p> <p>1.8. Identificar en diferentes exercicios de forza os músculos traballados, o sistema de adestramento correspondente e o tipo de forza e/ou contracción muscular.</p>

<p>3. Valoración e coñecemento dos efectos que teñen sobre o organismo, a saúde e o rendemento deportivo o traballo e mellora da condición física.</p>	<p>3.1. Recoñecer e valorar os efectos e transformacións que teñen lugar nos diferentes órganos e sistemas do corpo a realización de exercicio físico e a aplicación dos diferentes sistemas de adestramento. (hipertrofia muscular, capacidade pulmonar, incremento do O2 máx., hipertrofia cardiaca, capilarización...)</p>
<p>4. Execución de con elementos de enlace das danzas aeróbicas ou semellantes, cun soporte musical</p>	<p>4.1. Realización de coreografías individuais e colectivas con base rítmico-musical aplicando técnicas básicas de acrosport, aeróbic, ximnasia...</p> <p>4.2. Amosar un control corporal mínimo na execución de diferentes figuras, habilidades e posturas/roles no acrosport, executando secuencias básicas individuais de elementos de control corporal: equilibrios, desprazamentos, xiros, balanceos... con ou sin base musical.</p> <p>4.4.6. Capacidade de integrar outras habilidades ás creación coreográficas como: malabares, salto comba, recursos expresivos, habilidades con balóns...etc, de acordo cas capacidades de cada un.</p>
<p>6. Valoración e aplicación de diferentes métodos de relaxación como vía de mellora da saúde.</p>	<p>6.1. Realización das técnicas de relaxación e respiración en actitude de interiorización.</p> <p>6.2. Valoración da importancia e relevancia destas técnicas como control do estrés e ansiedade na vida cotiá.</p>
<p>7. Valoración e coñecemento que teñen sobre a saúde e o rendemento deportivo a alimentación: pirámide alimenticia, gasto enerxético, nutrientes... pautas para unha alimentación saudable...</p>	<p>7.1. Identificar e diferenciar as funcións dos principios da alimentación e a súa relación e necesidades coa actividade física.</p> <p>7.2. Coñecer os principios da alimentación saudable.</p> <p>7.3. Coñecer a función da pirámide alimenticia e os conceptos de gasto enerxético e metabolismo basal.</p> <p>7.4. Aplicar na práctica os conceptos anteriores na elaboración de menús saudables.</p>

2. AVALIACIÓN E CUALIFICACIÓN

2.1. PROCEDIMENTOS

A partir da declaración do estado de alarma a comunicación das diversas tarefas farase a través da plataforma Abalar, Aula Virtual do centro e se fose preciso vía correo electrónico particular ou incluso telefónica.

2.2. INSTRUMENTOS

Traballos individuais escritos, cuestionarios, resumes , traballo de investigación e recompilación de información...

A cualificación da 3ª avaliación será a media aritmética das 1ª e 2ª avaliación á que se lle poderá sumar ata un máximo de 3 puntos a través das diversas actividades de reforzo e ampliación que se lles ofertará ao alumnado.

En canto a cualificación de competencias, *“A competencia motriz, aínda que non está recollida como unha das competencias clave, é fundamental para o desenvolvemento delas...”*, e se centrará neste caso na CCA (aprender a aprender) CSIEE (Sentido de iniciativa e espírito emprendedor) CCEC (Conciencia e expresións culturais) e CD (Competencia dixital)

2.3. CUALIFICACIÓN FINAL

A cualificación final será a media aritmética da nota obtida nas 3 avaliacións.

2.4. PROBA EXTRAORDINARIA DE SETEMBRO

Constará dun exame teórico e outro práctico das U.D. traballadas exclusivamente antes do estado de alarma, e en caso de obter aprobado (5 puntos en cada unha das partes, teórica e práctica)

3. METODOLOXÍA E ACTIVIDADES DO 3º TRIMESTRE

3.1. ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN:

- Realizar traballos e tarefas de investigación, análise, recopilación de datos e información sobre a alimentación, nutrición e a súa relación coa saúde e o exercicio físico/deporte.

A nota máxima obtida será de 3 puntos.

3.2. ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN DA 2ª AVALIACIÓN. Non se inclúen actividades de recuperación da 1ª avaliación xa que estas xa se realizaron. Estas actividades son exclusivas para aqueles alumnos que non puideron realizar o exame de recuperación da 2ª avaliación debido á declaración do estado de alarma.

- Realizar unha ficha de quecemento específico e personalizado para un adestramento de forza seguindo as pautas explicadas e traballadas na clase e recollidas nos apuntes. A nota máxima obtida será de 3 puntos.
- Realizar unha ficha cun adestramento específico e personalizado de forza seguindo as pautas explicadas e traballadas en clase e recollidas nos apuntes. A nota máxima obtida será de 7 puntos.

3.2. METODOLOXÍA (ALUMNADO CON E SIN CONECTIVIDADE)

A partir da declaración do estado de alarma a comunicación das diversas tarefas farase a través da plataforma abalar. Se se detectase algún caso de desconexión no alumnado se comunicaría ao equipo directivo para tratar de solucionalo. Calquer outro medio de comunicación (teléfono, wass...) en caso de ser necesario.

3.3. MATERIAIS E RECURSOS.

Apuntes xa traballados antes da declaración do estado de emerxencia e a súa búsqueda e investigación nas redes.

4. UNIDADES DIDÁCTICAS NON TRABALLADAS

Sendo a E.F. unha asignatura exclusiva de 1º de Bacharelato e non habendo posibilidade de recuperar as U.D. non traballadas e polo tanto os seus obxectivos non desenvolvidos, se informa que as U.D. que non se puideron levar a cabo previstas para este curso foron: XOGOS E DEPORTES TRADICIONÁIS E POPULARES, BALONCESTO, E CONDICIÓ FÍSICA : A VELOCIDADE.

PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SAUDABLE.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE E COMPETENCIAS IMPRESCINDIBLES

Crterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe
1. B1.1. Coñecer a relación entre a práctica regular de actividade física e a saúde.	PEVSB1.1.1. Coñece os beneficios para a saúde da práctica regular de actividade física, así como os efectos adversos da inactividade.
	PEVSB1.1.2. Identifica os principais parámetros de saúde axeitados para a súa idade, e relaciona a actividade física idónea para a súa mellora.
2.B1.2. Avaliar a postura, a composición corporal, a actividade física desenvolvida e a inactividade, aplicando sistemas sinxelos e as novas tecnoloxías.	PEVSB1.2.1. Coñece e avalía a súa postura, a composición corporal (talla, peso, IMC, etc.), a actividade e inactividade física diaria, a tensión arterial, etc., aplicando sistemas sinxelos e as novas tecnoloxías.
	PEVSB1.2.2. Elabora, analiza e avalía un diario da súa actividade física desenvolvida durante un período de tempo acordado.
3.B1.3. Aplicar un plan para o incremento da actividade física saudable ao longo do día, utilizando os recursos dispoñibles no contorno.	PEVSB1.3.1. Elabora un plan para o incremento da súa actividade física diaria, reducindo os tempos de inactividade (televisión, teléfono móbil, etc.) e os desprazamentos con motor, e comprométese a pólo en práctica durante un período de tempo acordado de xeito individual ou en grupo.
	PEVSB1.3.2. Localiza e utiliza os recursos dispoñibles no seu contorno para a realización de actividade física saudable.
	PEVSB1.3.3. Adquire e utiliza estratexias socioemocionais para evitar os hábitos tóxicos relacionados coa actividade física (sedentarismo, vigorexia, dopaxe, etc.).
4.B1.4. Diseñar, organizar e	PEVSB1.4.1. Diseña, utiliza e difunde un plan de mobilidade peonil e/ou en bicicleta no seu

Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe
<p>difundir actividades para fomentar o incremento da práctica de actividade física diaria.</p>	<p>contorno e/ou a súa localidade.</p>
	<p>PEVSB1.4.2. Deseña, utiliza e difunde unha guía para o incremento da actividade física na vida cotiá.</p>
	<p>PEVSB1.4.3. Organiza, nun medio tanto natural como urbano, actividades para a difusión, o fomento e a práctica de actividade física saudable en grupo (familia, grupo clase, centro, amizades, etc.).</p>
<p>2. B2.1. Valorar a alimentación como un hábito de vida saudable e as recomendacións dietéticas e de hidratación adaptadas á idade, o sexo e a actividade física diaria.</p>	<p>PEVSB2.1.1. Coñece as recomendacións dietéticas e de hidratación, a importancia para a saúde dunha alimentación sa e equilibrada (variada, suficiente, etc.), e os riscos para a saúde da inxestión desmesurada de produtos azucrados, salgados, etc.</p>
	<p>PEVSB2.1.2. Identifica os alimentos e as recomendacións que propoñen os modelos de dieta atlántica e mediterránea, e os seus beneficios.</p>
<p>3. B2.2. Analizar e avaliar de xeito sinxelo a inxestión habitual e a hidratación, e coñecer as recomendacións de inxestión máis adecuadas á súa idade, ao seu sexo e á súa actividade física diaria.</p>	<p>PEVSB3.2.1. Rexistra, analiza e avalía a súa propia inxestión durante un período de tempo acordado, tendo en conta as recomendacións para a súa idade, o seu sexo e a súa actividade física diaria.</p>
	<p>PEVSB3.2.2. Coñece as recomendacións de inxestión alimentaria e hidratación adecuadas á súa idade, ao seu sexo e ao seu nivel de actividade física diaria.</p>
	<p>PEVSB3.2.3. Adquire e utiliza estratexias socioemocionais para evitar hábitos tóxicos relacionados coa alimentación (anorexia, drogas, alcohol, tabaco, etc.).</p>
<p>4. B2.3. Diseñar, utilizar e difundir estratexias para a adquisición de hábitos de alimentación e hidratación saudables.</p>	<p>PEVSB2.3.1. Deseña, utiliza e difunde unha guía para aplicar as recomendacións dietéticas e de hidratación adaptadas á idade, ao sexo e á actividade física diaria, e comprométese a aplicala durante un período de tempo acordado.</p>

Criterios de avaliación	Estándares de aprendizaxe
5. B2.4. Diseñar dietas sinxelas, aplicando as recomendacións segundo idade, sexo e actividade física diaria durante un período de tempo acordado.	PEVSB2.4.1. Diseña e elabora unha proposta de almorzos e merendas saudables, respectando as recomendacións dietéticas para a súa idade, o seu sexo e o seu nivel de actividade física, e comprométese a desenvolvela durante un período de tempo acordado.
6. B2.5. Facer unha escolla axeitada de alimentos e de bebidas á súa idade, ao seu sexo e á súa actividade física diaria, valorando criticamente as indicacións da etiquetaxe dos produtos.	PEVSB2.5.1. Elabora unha lista da compra semanal, respectando as recomendacións dietéticas segundo a idade, o sexo e a actividade física diaria.
	PEVSB2.5.2. Interpreta correctamente e de xeito básico a etiquetaxe nutricional dos produtos alimenticios, identificando os valores recomendados para a súa saúde.

GRAO MÍNIMO DE CONSECUCIÓN DOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE E INDICADORES DE LOGRO.

GRAO MÍNIMO DE CONSECUCIÓN DOS ESTÁNDARES	INDICADORES DE LOGRO
1. Coñecemento dos beneficios para a saúde e as características que debe ter o exercicio para que sexa saudable.	<p>1.1. Identifica os efectos do exercicio físico sobre o desenvolvemento e sobre os diferentes sistemas e órganos do corpo.</p> <p>1.2. Coñece os efectos do exercicio a curto, medio e longo prazo.</p> <p>1.3. Coñece as características que debe ter o exercicio físico para que sexa saudable en relación as súas características individuais.</p>
2. Coñecemento dos patróns posturais saudables.	<p>2.1. Avalia, identifica e corrixe a seus hábitos posturais.</p> <p>2.2. Aplica estratexias para mellorar hábitos posturais.</p> <p>2.3. Coñece exercicios e estiramientos que axuden a correxir e compensar as malas posturas.</p> <p>2.4. Coñece e aplica as pautas de cargas con pesos e mochilas.</p>

<p>3. Valoración e implicación no mantemento e adquisición de hábitos saudables.</p>	<p>3.1. Realiza un plan individualizado de hábitos no que analiza, valora e fai propostas de mellora. 3.2. Propón estratexias e recursos que incrementen o gasto enerxético e axuden a paliar o sedentarismo. 3.3. Realiza un proxecto en grupo de unha actividade colectiva que implique os recursos dispoñibles no seu contorno para a realización de actividade física saudable.</p>
<p>5. Coñece as recomendacións dietéticas e de hidratación, a importancia para a saúde dunha alimentación sa e equilibrada (variada, suficiente, etc.), e os riscos para a saúde da ingestión desmesurada de produtos azucrados, salgados, etc.</p>	<p>5.1. Coñece a pirámide alimenticia e pautas para unha alimentación saudable. 5.2. Identifica os riscos e efectos que conlevan a ingestión excesiva de certos alimentos, componentes e/ou aditivos alimentarios (azúcar, sal, conservantes, colorantes...)</p>
<p>6. Rexistra, analiza e avalía a súa propia ingestión durante un período de tempo acordado, tendo en conta as recomendacións para a súa idade, o seu sexo e a súa actividade física diaria.</p>	<p>6.1. Realiza un diario de rexistro de hábitos alimentarios e de alimentos ingeridos durante 1 día. 6.2. Analiza as características dos alimentos e hábitos en relación a súas necesidades. 6.3. Realiza as correccións ou optimizacións en relación ao rexistrado e analizado.</p>
<p>7. . Deseña e elabora unha proposta de almorzos e merendas saudables, respectando as recomendacións dietéticas para a súa idade, o seu sexo e o seu nivel de actividade física, e comprométese a desenvolvela durante un período de tempo acordado.</p>	<p>7.1. Presenta unha recopilación ou propostas individualizadas de a lo menos 10 menús para almorzos, medias mañán e merendas.</p>
<p>8. Interpreta correctamente e de xeito básico a etiquetaxe nutricional dos produtos alimenticios, identificando os valores recomendados para a súa saúde.</p>	<p>8.1. Recopila a etiquetaxe de a lo menos 10 alimentos que inxira de xeito cotiá, analizando e avaliando as características nutricionais. 8.2. Intercambia información co resto dos compañeiros.</p>
<p>9. Adquire e utiliza estratexias socioemocionais para evitar hábitos tóxicos relacionados coa alimentación (anorexia, drogas, alcohol, tabaco, etc.).</p>	<p>9.1. Realiza propostas de slogans e plan publicitarios para evitar hábitos tóxicos.</p>

2. Avaliación e cualificación

Avaliación	Procedementos: O sistema de cualificación virá dado a través dos diferentes traballos ou exames realizados en clase ou fóra da aula en relación aos contidos desenvolvidos. Instrumentos: Traballos e exames
Cualificación final e da 3ª avaliación	NOTA FINAL DE CURSO: <u>A nota final do curso será a nota media aritmética das tres avaliacións.</u> <u>A nota da 3ª avaliación</u> será a media aritmética das notas obtidas na 1ª e na 2ª avaliación a cal sumarase os puntos obtidos da 3ª avaliación xustificadas cos traballos dos alumnos e valorados cun posibel total de tres puntos sempre buscando recuperar a materia pendente e mellorar a cualificación final. Os alumnos/as serán avaliados principalmente a través de exámen teórico (60%), participación e práctica na clase e traballos requeridos na aula e fóra de ela(40%) . Os rapaces/zas poderán presentar traballos, iniciativas, actividades etc... para súa cualificación. En canto a cualificación de competencias , se centrarán neste caso na CCA (aprender a aprender) CSIEE (Sentido de iniciativa e espírito emprendedor) CCEC (Conciencia e expresións culturais) e CD (Competencia dixital)
Proba extraordinaria de setembro	Realizarase un exámen teórico ou traballo requerido pola profesora dos contidos traballados e desenvolvidos durante o curso ata o estado de alarma.

3. Metodoloxía e actividades do 3º trimestre (recuperación, repaso, reforzo, e no seu caso, ampliación)

Actividades	Faranse actividades de repaso , de reforzo e recuperación... das que a profesora solicitará aquelas actividades que considere, para facerlles o seguimento persoal do seu traballo co fin de afianzar os contidos dados , recuperar a materia pendente e mellorar a súa cualificación final
Metodoloxía (alumnado con conectividade e sen conectividade):	Se empregarán o Descubrimento guiado, Resolución de tarefas e Asignación de tarefas.
Materiais e recursos	Apuntes de clase, aportacións da profesora e indagación por parte do alumnado para resolver as tarefas requiridas

4. Información e publicidade

Información ao alumnado e ás familias	Empregaranse correos persoais ,chamadas telefónicas, a plataforma abalar e a publicación na páxina web do instituto
Publicidade	Publicación obrigatoria na páxina web do centro.